

แสงส่องใจฉบับเฉลิมพระเกียรติ
สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ

พระธรรมนิพนธ์

สมเด็จพระญาณสังวร

สมเด็จพระสังฆราช

สกลมหาสังฆปริณายก



แสงส่องใจฉบับเฉลิมพระเกียรติ

สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ

ในมหาอุดมมงคลสมัย สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ทรงเจริญพระชนมายุ ๖๐ พรรษา ในพ.ศ. ๒๕๓๕

ข้าพระพุทธเจ้าชาวพระเกี้ยวน้อย

ขอพระราชทานน้อมเกล้าน้อมกระหม่อม ถวายกุศล จากธรรมทานนี้

เป็นส่วนพระราชกุศลทรงบูชาพระรัตนตรัย ในเทศกาลอาสาฬหบูชา

กาลนี้กาลมงคล	เฉลิมพระชนมพรรษาใน
สมเด็จฯผู้ผ่องใส	ทรงทูนเทิดพระพุทธองค์
กราบขอสมเด็จพระ	สุริโยทัยผู้สูงส่ง
ทรงถนอมพระจอมอนงค์	ให้ผ่องใสไกลราคี-
ให้ทรงพระบุญญา-	นุภาพเพียงมหาขัตติยานี
'สุริโยทัย' วีรกษัตรี	ขอพระองค์ทรงพระเจริญ



ธรรมานุโมทนาสาธุการ

กาลนี้ถึงมหามงคลกาล ที่ ๑๒ สิงหาคม พุทธศักราช ๒๕๓๕ สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐ ทรงเจริญพระชนมายุครบ ๖๐ พรรษา

ชาว "พระเกี้ยวน้อย" มีกตัญญูกตเวทิตาจิตจัดพิมพ์หนังสือ "แสงส่องใจ ฉบับเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ" เพื่อขอพระราชทานน้อมเกล้าน้อมกระหม่อม ถวายกุศลทั้งปวงอันจะเกิดแต่การนี้ เป็นส่วนเพิ่มพูนพระราชกุศลมากมีที่ทรงบำเพ็ญแล้ว

ขออนุโมทนาสาธุการชาว "พระเกี้ยวน้อย" และผู้มีส่วนร่วมใจร่วมงานทั้งหลาย ที่เป็นเหตุให้ "แสงส่องใจ ฉบับเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ" เป็นผลสำเร็จเรียบร้อย ได้เป็นแสงสว่างส่องทางชีวิต นำจิตใจให้ดำเนินไปในทางที่พระพุทธองค์ทรงพระดำเนินนำไปแล้ว และด้วยพระมหากรุณาได้ทรงแสดงไว้แล้ว

ทรงมีพระพุทธภาษิตว่า "การให้ธรรมยิ่งกว่าการให้ทั้งปวง" เพราะธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดงเป็นสิ่งที่สูงยิ่งกว่าสิ่งทั้งปวง ดังนี้ การรับปฏิบัติธรรมจึงยิ่งกว่าการรับทั้งปวงด้วย

ขอผู้ได้รับธรรมจากหนังสือ "แสงส่องใจ ฉบับเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ" พึงเป็นผู้รับไปปฏิบัติจริง เพื่อเป็นส่วนเพิ่มพูนพระราชกุศลได้จริง เป็นไปดังกุศลกตัญญูกตเวทิตาจิตที่มุ่งขอพระราชทานน้อมเกล้าน้อมกระหม่อมถวาย

ขอพระราชทานถวายพระพร

ขออนุโมทนาสาธุการ

สมเด็จพระญาณสังวร

(สมเด็จพระญาณสังวร)

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

วัดบวรนิเวศวิหาร กทม.

๑๙ มิถุนายน พ.ศ ๒๕๓๕

๘ ซอยสายลม ๑ ถนนพหลโยธิน พญาไท
กทม. ๑๐๔๐๐

๑๖ มิถุนายน ๒๕๓๕

เรื่อง ขอประทานพระอนุญาตจัดพิมพ์ "แสงส่องใจ ฉบับเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ"

กราบทูล เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก ผู้ทรงพระคุณยิ่ง

ตามที่ฝ่าพระบาทได้ทรงเมตตาประทานธรรมโอวาทเป็น "แสงส่องใจ" ให้เป็นธรรมทานในวันประสูติ วันที่ ๓ ตุลาคม ทุกปีมาอย่างต่อเนื่อง ให้พุทธศาสนิกชนได้น้อมรับไว้ศึกษา ประพฤติปฏิบัติตามสาระธรรมที่ทรงสอนไว้อย่างประณีตลึกซึ้ง และเรียบง่าย และทรงเน้นให้มองดูจิตใจตน ด้วยเหตุและผลเป็นที่กระจ่างแจ้ง ทรงสร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง และทรงสร้างความสำนึกในรสพระธรรมอันเกิดแต่พระหฤทัยกรุณายิ่งใหญ่ของสมเด็จพระบรมศาสดาอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นแสงที่ส่องสู่ดวงใจยังให้สว่างขึ้น ใจที่ขัดข้องด้วยปัญหา ด้วยความยึดมั่นถือมั่น ก็ยังความหลุดความปล่อยวางให้เกิดขึ้นได้ บังเกิดสติ บังเกิดปัญญา สามารถมองตน และเข้าใจชีวิตได้ตามความเป็นจริงด้วยเมตตาธรรม ส่งผลให้จิตใจผ่องใส เบิกบาน เกิดกำลังใจ พร้อมที่จะเผชิญและแก้ปัญหาหรืออุปสรรคใด ๆ ในชีวิตของตนและผู้ใกล้เคียง ให้ดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยดีขึ้น

ด้วยความมีคุณค่ายิ่งของ "แสงส่องใจ" จึงเป็นที่ประจักษ์ว่าหลายกลุ่มรวมทั้งกลุ่มศิษย์กรรมฐาน พุทธสมาคมฯ รุ่นต่าง ๆ

ได้เป็นหลักรวมศรัทธาของผู้เห็นคุณค่าของธรรมทานส่วนนี้ของฝ่าพระบาท ได้ขอประทานพระอนุญาตจัดพิมพ์ และเผยแผ่สู่ผู้ใคร่ธรรม โดยเฉพาะเน้นสู่โรงเรียน สถานศึกษา เยาวชน ด้วยความร่วมใจสนับสนุนของผู้บริหารโรงเรียนและสาธุชน มุ่งน้อมบูชาพระคุณฝ่าพระบาท พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ตั้งแต่อันดับ ๑-๙ ต่อเนื่องมา ซึ่งทำได้กว้างไกลขึ้นเป็นลำดับเป็นที่ชื่นชมและอนุโมทนาสาธุการอย่างยิ่ง แต่ก็ยังสนองตอบความต้องการได้ไม่ทั่วถึง

ด้วยความสำนึกดังกราบทูลมา ชาว "พระเกี้ยวน้อย" จึงเกิดแรงบันดาลใจให้ปรารถนาได้มีส่วนสำคัญด้วยในการเผยแผ่ "แสงส่องใจ" ให้เกิดการเกื้อกูลและประคับประคองชีวิตของกันและกันในการปฏิบัติหน้าที่ และในการดำรงชีวิต เป็นการเสริมสร้างจริยธรรมคุณธรรมสู่ครู อาจารย์ นักเรียนที่สมควรได้รับการสนับสนุนให้กว้างไกลทั่วถึงยิ่งขึ้น ทั้งเป็นการตอบสนองความเรียกร้องและแสวงหาของครูอาจารย์ทั้งปวง ผู้มีภาระและบทบาทสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและเยาวชน จึงกราบทูลมาเพื่อขอประทานพระอนุญาตจัดพิมพ์ "แสงส่องใจ" **อันดับพิเศษ** เลือกสรรพระธรรมโอวาทที่ประทานสอนไว้รวมอันดับ ๑-๙ เป็น **"แสงส่องใจ ฉบับเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ"** จำนวน ๖๓,๐๐๐ เล่ม ในปี พ.ศ. ๒๕๓๕ อันเป็นปีมหาอุดมมงคลสมัยพระชนมายุครบ ๖๐ พรรษาสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ผู้ทรงเปี่ยมด้วยพระเมตตาพระกรุณาอันสูงส่ง และทรงมีพระราชศรัทธาในพระพุทธศาสนายิ่งนัก เพื่อขอพระราชทานน้อมเกล้าน้อมกระหม่อมถวายเป็นส่วนพระราชกุศลทรงบูชาพระรัตนตรัยในเทศกาลอาสาฬหบูชาพุทธศกนี้ และเพื่อทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระ-

หม่อมพระราชทานแก่โรงเรียนระดับมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษาทั่วประเทศ จำนวน ๑๙๕๖ แห่ง ผ่านกระทรวงศึกษาธิการ ตามกุศลเจตนาของ **"ชาวพระเกี้ยวน้อย"**

ควรมิควรแล้วแต่จะโปรด

เกล้ากระหม่อมฉัน สุชาดา กิระวัฒน์

(คุณหญิงสุชาดา กิระวัฒน์)

ในนาม
- โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา, มูลนิธิโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา, สมาคมผู้ปกครองและครูโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา
- โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ, มูลนิธิเพื่อการศึกษาโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ, สมาคมผู้ปกครองและครูโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ
- โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า, โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า ๒, สมาคมผู้ปกครองและครูโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า, คณะกรรมการอุปถัมภ์โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า ๒
- มูลนิธิคุณหญิงสุชาดา กิระวัฒน์

แสงส่องใจ

๐ พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้มีความว่า **"ถ้ารู้ว่าตนเป็นที่รัก ก็ควรรักษาตนนั้นให้ดี"** เป็นการเตือนอันไพเราะนัก ควรนักที่จะได้รับความสนใจเทิดทูนอย่างยิ่ง.

๐ **"ถ้ารู้ว่าตนเป็นที่รัก ก็ควรรักษาตนนั้นให้ดี"** ขอให้ทบทวนคำเตือนนี้ให้เสมอ จะรู้สึกจับใจ ว่าเป็นคำเตือนที่สุภาพอ่อนโยน ไพเราะลึกซึ้ง เปี่ยมด้วยเมตตา เมื่อทบทวนคำเตือนนี้แล้ว ก็น่าจะนึกเลยไปให้ได้ความเข้าใจว่าท่านผู้กล่าวคำเตือนได้เช่นนี้ต้องมีจิตใจสูงส่ง มีเมตตาปรารถนาดีอย่างที่สุดต่อเราทุกคน จึงควรเทิดทูนความเมตตาของท่าน ให้ความสนใจและปฏิบัติให้เป็นไปตามคำของท่าน เพื่อเป็นการแสดงกตัญญูกตเวทีตอบแทนพระคุณและน้ำใจงดงามที่ท่านมีต่อเราทั้งหลาย และท่านผู้นั้นคือพระพุทธเจ้า.

๐ เรารักตัวเรา คนอื่นก็รักตัวเขา เราไม่อยากให้ใครทำเช่นไรกับเรา คนอื่นก็ไม่อยากให้ใครทำเช่นนั้น

กับเขา เราไม่อยากให้เขาทำกับเรา เขาก็ไม่อยากให้เราทำกับเขา เราอยากให้คนอื่นทำดีกับเราอย่างไร คนอื่นก็อยากให้เราทำดีกับเขาอย่างนั้น พึงพยายามคิดถึงความจริงนี้ไว้ให้เสมอ เท่าที่จะมีสตินึกได้ จะเป็นคุณแก่ตนเองอย่างยิ่ง การคิดพูดทำทั้งหมดจะเป็นไปอย่างดีที่สุด ไม่เป็นการทำร้ายผู้อื่น ไม่เป็นการเบียดเบียนผู้อื่น และนั่นแหละคือการไม่ทำร้ายตนเอง ไม่เบียดเบียนตนเอง.

๐ เมื่อจะคิดชั่วพูดชั่วทำชั่วเมื่อใด พึงนึกถึงตนเอง นึกว่าตนเป็นที่รักของตน จึงไม่ควรทำลายตน การคิดชั่วพูดชั่วทำชั่วเป็นการทำลายตนอย่างแน่แท้.

๐ ทุกชีวิตมีเวลาจำกัด อย่างมากไม่เกินร้อยปีก็จะต้องละร่างโลกนี้ไป วันใดเวลาใดก็ไม่รู้ได้ จึงอย่าผลัดวันประกันพรุ่งที่จะทำความดี เพราะแม้สายเกินไปแก้ไขไม่ได้ ตนก็จะต้องได้เสวยผลของการไม่กระทำกรรมดี ไม่มีผู้ใดอื่นจะรับผลของความดีความชั่วที่ตนได้ทำไว้ เจ้าตัวเองเท่านั้นจักเป็นผู้รับผลของความดีความชั่วที่ตนทำ.

๐ ความดีก็ตาม ความชั่วก็ตาม เป็นสิ่งที่ทุกคนทำได้ทุกเวลา แต่จะทำสองอย่างพร้อมกันไม่ได้ ต้องทำทีละอย่าง จึงต้องตัดสินใจเลือกว่าจะทำอย่างไหน จะทำความดีหรือทำความชั่ว ถ้ามีใจอ่อนแอโลเลก็อาจจะทำให้พ่ายแพ้แก่อำนาจของความชั่ว ยอมให้ความชั่วมีอำนาจแย่งเวลาที่ควรทำความดีไปเสีย ซึ่งจะเป็นการแสวงหาโทษภัยใส่ตัวอย่างไม่น่าทำ.

๐ พระพุทธองค์ทรงยิ่งด้วยพระมหาปัญญา จึงได้ทรงตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ จะกล่าวก็ไม่ผิด ว่าพระมหาปัญญานั้นเกิดแต่พระมหากรุณา เป็นผลสำเร็จแห่งพระมหากรุณา แม้ปราศจากพระมหากรุณาต่อสัตว์โลกเป็นจุดเริ่มต้น ก็คงไม่เสด็จออกจากปราสาทราชมณเฑียร สู่ป่าดงพงไพร มุ่งมั่นแสวงทางเพื่อความพ้นทุกข์ของสัตว์โลก และทรงได้พระปัญญายิ่งในระหว่างนั้น เป็นพระปัญญาที่สามารถตัดความเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏให้ขาดสิ้นได้จริง พระมหากรุณาจึงเป็นเหตุแห่งความสำเร็จใหญ่ยิ่งจริง.

๐ ความกรุณาย่อมนำมาซึ่งความสำเร็จ แม้ใหญ่ยิ่ง

เพียงใดก็ได้.

๐ ผู้มีปัญญาย่อมถือความสำเร็จอันเนื่องมาแต่พระมหากรุณาของพระพุทธเจ้าเป็นหลัก จะทำการสิ่งใดมุ่งให้สำเร็จผล ต้องไม่ขาดกรุณา ความสำคัญอยู่ที่ว่าจะต้องอบรมใจตนเองให้มีเมตตากรุณาเสียก่อน มุ่งมั่นทำให้ได้ ถึงพระพุทธเจ้าเป็นกำลังใจที่ใหญ่ยิ่ง พระพุทธเจ้าทรงมีพระมหากรุณายิ่งนัก จึงทรงเย็นยิ่งนัก ทรงได้รับความสำเร็จใหญ่ยิ่งนัก ไม่มีความสำเร็จของผู้ใดเปรียบเสมอ พระพุทธศาสนาเป็นความสำเร็จยิ่งใหญ่สูงสุด ย่อมไม่มีผู้ใดปฏิเสธได้.

๐ เมตตาเปรียบดังน้ำแข็ง ความโกรธแค้นขุ่นเคืองทั้งหลายเปรียบดังน้ำเดือด น้ำเดือดจำนวนมาก น้ำแข็งที่จะใส่ลงไปในน้ำเดือดเพื่อให้เป็นน้ำเย็น แม้จำนวนไม่เพียงพอ น้ำเดือดก็จะเป็นน้ำเย็นไม่ได้ น้ำแข็งก็จะละลายหมด น้ำเดือดอาจจะเพียงลดความร้อนลงเท่านั้น ถ้าน้ำแข็งมีจำนวนมากเพียงพอ ก็จะสามารถทำให้น้ำที่เดือดพล่านกลายเป็นน้ำเย็นได้ เย็นเฉียบก็ได้ เป็นผลสำเร็จที่เกิดแต่น้ำแข็งที่เพียงพอ

กับน้ำร้อน.

๐ น้ำแข็งจำนวนมากเพียงพอทำให้น้ำเดือดพล่านกลายเป็นน้ำเย็นเฉียบไปฉันใด เมตตาที่เพียงพอย่อมทำให้ใจที่พลุ่งพล่านปานน้ำเดือดกลายเป็นใจที่เยือกเย็นเช่นน้ำเย็นเฉียบได้ฉันนั้น ดังความร้อนแรงบ้าคลั่งของช้างนาฬาคิรีได้รับความเย็นหาที่เปรียบมิได้แห่งน้ำพระหฤทัยพระพุทธองค์ ก็สยบลงทันที เย็นสนิททันที หยุดบ้าคลั่งทันที.

๐ วิธีที่จะเอาชนะอะไรอะไรได้ทั้งหมด คือวิธีทำใจตนเองให้เย็นยิ่งด้วยเมตตา ถ้าเอาชนะไม่ได้เมื่อไรเมื่อนั้นให้รู้ว่าความเย็นคือเมตตาของตนยังไม่เพียงพอต้องพยายามอบรมให้ยิ่งขึ้น เพิ่มกำลังใจให้ตนเองด้วยการนึกถึงช้างนาฬาคิรีที่สยบให้พระมหากรุณาของพระพุทธองค์ อันเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นยืนยันรับรองอานุภาพของความเมตตากรุณาจริง.

๐ วิธีอบรมเมตตาที่พึงทำได้ทุกคน และพึงทำได้ทุกเวลาทุกสถานที่ คือเมื่อพบเห็นคนใดก็ตาม ที่มี

ให้พบเห็นอยู่ตลอดเวลา ให้คิดถึงตัวเองขณะมีความทุกข์ด้วยเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ซึ่งความทุกข์นั้นอาจจะผ่านพ้นไปแล้วหรืออาจจะยังไม่พ้นไป ผู้ที่เรากำลังพบเห็นอยู่นั้นก็อาจกำลังมีทุกข์เช่นเดียวกับที่เรามีนั้น พยายามนึกถึงความทุกข์ที่รุนแรงหนักหนาต่าง ๆ ที่จะเกิดได้กับทุกคน ที่เป็นความทรมานกายทรมานใจอย่างยิ่ง คิดเอาเอง วาดภาพเอาเอง ให้รู้สึกเมตตาสงสารคนเหล่านั้นอย่างจริงใจ เขาอาจจะแต่งตัวสวยแต่กำลังเดือดร้อนนักหนาด้วยหนี้สินมากมาย เขาอาจจะทำหน้ายิ้ม แต่ใจกำลังปวดร้าวด้วยความทุกข์นักหนา อาจจะด้วยความเจ็บไข้ของบุตรธิดา หรือด้วยความพลัดพรากจากไปของผู้เป็นที่รักสิ่งที่เป็นที่รักหรือกำลังมีเงินเหลืออยู่ในกระเป๋าบาทสุดท้ายก็เป็นได้ วัน ๆ ให้พยายามนึกเช่นนี้แก่ทุกผู้ทุกคนที่พบผ่าน จะเป็นวิธีตรงที่อบรมเมตตากรุณาได้ผลแน่.

๐ สุภาพสตรีมีอายุแล้วผู้หนึ่งภาวนาพุทโธอยู่ไม่ว่างเว้น เชื่อมั่นนักหนาในอานุภาพของพระพุทโธ เพราะได้ประสบด้วยตนเองตั้งแต่ยังเด็ก วันหนึ่งลงเล่นน้ำในแม่น้ำ รู้สึกว่ามีมือมาจับขาทั้งสองดึงจนจม

ลง ดิ่งลึกลงทุกที โดยที่ขัดขืนไม่ได้ผล มีความรู้สึกว่าจะต้องตายแน่แล้ว ความคุ้นเคยทำให้นึกได้ ว่าผู้ใหญ่เล่าไว้ ว่าให้บอกทางไปสวรรค์แก่ผู้ใกล้จะตาย ว่าให้นึกถึงพุทโธ พุทโธ เธอจึงนึกถึงพุทโธทันที และทันทีมือที่กำลังดึงเธอลิ่วลงน้ำก็หลุดออก เธอลอยลิ่วขึ้นพ้นน้ำ พ้นความตาย ด้วยพระมหากรุณาของพระพุทธเจ้าปกป้อง เธอจึงภาวนาพุทโธตลอดมาจนทุกวันนี้.

๐ คนฉลาดพึงคิดแบบคนฉลาด คิดให้ฉลาด คิดอย่างไรก็ได้ที่จะให้เกิดผลเป็นความสวัสดีมีความสงบสบายใจ.

๐ ผู้ที่คิดเห็นแก่ตัว อิจฉาริษยา ไม่ใช่คิดแบบคนฉลาด แต่เป็นคิดแบบคนไม่ฉลาด ไม่เมตตาตนเอง.

๐ ปัญญาเป็นแสงสว่าง เป็นดวงแก้วประเสริฐเลิศล้ำ จึงมีคำกล่าวว่า **"ปัญญาเป็นรัตนะของนรชน"** คือผู้มีปัญญานั้นเป็นผู้มีแก้วประเสริฐสารพัดนึก จะรู้แจ้งแทงตลอดแก้ไขเหตุการณ์ทั้งหลายได้ ให้ถึงความสวัสดี.

๏ ปัญญาอันเป็นแก้วสารพัดนึกนั้นจะเกิดแก่จิตใจที่สงบ บางเบาจากกิเลสโลภโกรธหลงเท่านั้น.

๏ การช่วยตนเอง หรือช่วยผู้ใดก็ตาม ให้พ้นทุกข์ทางใจได้ เป็นการช่วยให้พ้นทุกข์ที่ถูกวิธี ถูกธรรมทุกกรณี.

๏ เมื่อจะเป็นผู้รับเมตตากรุณา ให้พยายามทำใจให้สงบจากกิเลส คือความโลภโกรธหลง ให้มากที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ เพื่อจะได้รับผลจากเมตตากรุณาของผู้อื่นได้มากที่สุด.

๏ ขณะความโลภมีมากในจิตใจ ความต้องการเมตตากรุณาจากผู้อื่นจะแรงมาก ได้น้อยก็ไม่พอใจ และแม้ได้มากเพียงไรก็จะรู้สึกว่ายังน้อย ไม่รู้สึกพอ เมื่อเป็นเช่นนี้ได้รับก็เหมือนไม่ได้รับ จะไม่เป็นประโยชน์อะไร.

๏ ขณะความโกรธมีมากในจิตใจ จะไม่เห็นไม่รู้สึกถึงเมตตากรุณาที่ผู้ใดแผ่ให้ จะรับไม่ได้เลยแม้มีผู้ให้มากมายเพียงไร.

๐ ขณะความหลงมีมากในจิตใจ จะเห็นเมตตากรุณาที่มีผู้ให้เป็นไม่เมตตาไม่กรุณา นอกจากไม่เป็นประโยชน์ ยังจะเป็นโทษ.

๐ ปัญญาเป็นแสงสว่าง ไม่ว่าจะแก้ทุกข์กายหรือแก้ทุกข์ใจ ไม่ว่าจะแก้ทุกข์ของตนหรือแก้ทุกข์ของผู้อื่น ถ้าใช้ปัญญาจะได้ผล ความทุกข์คือความมืด ปัญญาคือความสว่าง แสงสว่างเข้าไปสู่ที่ไหน ความมืดย่อมสลายไปจากที่นั้น ปัญญาเกิดขึ้นที่ใด ทุกข์ย่อมดับลงที่นั้น ปัญญาน้อยดับทุกข์น้อย ปัญญามากดับทุกข์มาก ทุกคนไม่ปรารถนาทุกข์ ทุกคนจึงต้องอบรมปัญญาให้อย่างยิ่ง

๐ ปัญญาทั้งหลายมีอยู่ในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า มีทุกระดับ ตั้งแต่ปัญญาขั้นหยาบใช้แก้ทุกข์หยาบ ปัญญาขั้นกลางใช้แก้ทุกข์กลาง ๆ จนถึงปัญญาขั้นละเอียด แก้ทุกข์ได้สิ้นเชิง ไม่เหลือทุกข์แม้เล็กน้อยเพียงไร และไม่มีการจะกลับเกิดทุกข์ได้อีก.

๐ พึงมีสติระลึกไว้เสมอ ว่าเราจะสามารถได้ดีมีสุข

ทุกเวลา เพียงแต่พลอยยินดีด้วยกับการได้ดีมีสุขของผู้อื่นเสมอ ๆ เท่านั้น วันหนึ่ง ๆ มีข่าวคนนั้นได้ดีคนนี้มีสุขมาถึงเราทุกคนไม่ว่างเว้น ตั้งสติระวังใจอย่างให้เกิดริษยา แต่ตั้งสติทำใจให้พลอยยินดีด้วย เราก็จะเหมือนได้ดีมีสุขไปกับเขาด้วยอย่างไม่ว่างเว้น ตรงกันข้าม ถ้าไม่ตั้งสติคิดให้ถูกเหตุผล พอได้รู้ได้เห็นการได้ดีมีสุขของใครก็ริษยาไม่ชอบใจ เราก็จะมีความทุกข์เกิดขึ้นในขณะที่เขามีความสุข อย่างไม่ว่างเว้นเช่นกัน.

๐ กิเลสโลภโกรธหลงมีอยู่เต็มโลกทุกยุคทุกสมัย ผู้มีปัญญาต้องใช้สติใช้ปัญญาป้องกันมิให้กิเลสเข้าครอบคลุมใจ ไม่ให้ใจเข้าใกล้กิเลส หาที่วางใจให้ได้ ที่กิเลสจะไม่อาจแตะต้อง.

๐ จะวางอาหารให้พ้นมดก็ต้องเลือกที่ ต้องมีวิธีเช่นหาน้ำมาหล่อ จะวางใจให้ไกลกิเลสก็ต้องพึ่งพระปัญญาของพระพุทธเจ้า หรือง่าย ๆ ก็คือพึ่งพระพุทโธ ภาวนาพุทโธเมื่อเห็นหน้าตาของกิเลส ว่าใกล้ตัวเข้ามาแล้ว เพียงเท่านั้นก็จะพาใจให้ไกลกิเลสได้.

๐ ตนแลเป็นที่รักอย่างยิ่ง พุทธศาสนสุภาษิตเตือน

ให้ระลึกรู้ ว่าต้องรักษาตนให้จงดี ให้เป็นผู้ได้รับประโยชน์อย่างแท้จริง ไม่ใช่ได้รับโทษที่แฝงมาในรูปของประโยชน์.

๐ ที่ท่านสอนให้ละความโลภความโกรธความหลงก็เพราะท่านมุ่งให้รักษาตนให้มีค่าสมกับมีตนเป็นที่รักอย่างยิ่ง ผู้ใดไม่รู้สึกว่าตนแลเป็นที่รักอย่างยิ่งก็อาจจะไม่ต้องปฏิบัติตามที่ท่านสอนไว้นี้ แต่ถ้าผู้ใดคิดว่าตนแลเป็นที่รักอย่างยิ่งก็พึงปฏิบัติละโลภโกรธหลงตามที่ท่านสอนไว้เถิด.

๐ **"ความรักผู้อื่นเสมอด้วยตนไม่มี"** นี้เป็นพุทธ-ศาสนสุภาษิต มีความหมายว่าทุกคนล้วนมีตนเป็นที่รักที่สุดด้วยกันทั้งนั้น เรารักตัวเราที่สุด ผู้อื่นก็รักตัวเขาที่สุด จะคิดจะพูดจะทำอะไรทั้งนั้นต้องไม่ลืมนึกถึงพุทธศาสนสุภาษิตบทนี้ นึกให้ฝังมั่นเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับใจได้เพียงไรก็จะยิ่งดีเพียงนั้น.

๐ เรารักตัวเรา คนอื่นทุกคนก็รักตัวเขา เราไม่อยากให้ใครทำอะไรตัวเรา คนอื่นทุกคนก็ไม่อยากให้

เราทำเช่นนั้นแก่ตัวเขาเหมือนกัน เราอยากให้ใครทำดีกับตัวเราอย่างไร คนอื่นทุกคนก็อยากให้เราทำดีกับตัวเขาอย่างนั้น.

๐ ผู้ที่สามารถรักษากายวาจาใจตนให้ดีได้นั้นคือผู้ที่รักตนอย่างยิ่ง เพราะความรักตนอย่างยิ่งจึงทำให้ประพฤติปฏิบัติดีเพื่อให้ตนเป็นคนดี.

๐ บาปนั้นโดยมากเข้าใจว่าหมายถึงการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตเขาเท่านั้น แต่ที่จริงมีความหมายกว้างไกลกว่านั้น การทำความเดือดร้อนให้เกิดแก่คนใดสัตว์ใดเป็นบาปทั้งสิ้น เป็นสิ่งไม่พึงทำทั้งสิ้น เพราะเมื่อทำแล้วย่อมเป็นไปตามพุธศาสนสุภาษิตว่า **“ตนทำบาปเองย่อมเศร้าหมองเอง”**

๐ การทำบาปเหมือนการนำน้ำโสโครกน้ำสกปรกมาทาตน ตนย่อมโสโครกย่อมสกปรกย่อมเศร้าหมอง การไม่ทำบาปก็เปรียบเหมือนการไม่นำน้ำโสโครกน้ำสกปรกมาทาตน ตนย่อมหมดจดจากความโสโครกความสกปรก.

๐ บัณฑิต ตามพจนานุกรมแปลว่า ผู้มีปัญญา นักปราชญ์ แต่ความหมายแท้จริงที่ท่านใช้กับบัณฑิต หมายถึงคนดี คนที่ไม่ใช่พาล และเมื่อพิจารณาแล้วคนดีหรือผู้มีปัญญาก็เป็นคนเดียวกันนั่นเอง คนมีปัญญาจะเป็นคนไม่ดีไปไม่ได้ ถ้าเป็นคนไม่ดีก็เพราะเป็น คนไม่มีปัญญา.

๐ **บัณฑิตย่อมฝึกตน** หมายความว่าคนดีหรือคนมีปัญญาย่อมฝึกตน คืออบรมตนให้เป็นคนดี บัณฑิตไม่ประมาทว่าตนมีความดีเพียงพอแล้ว บัณฑิตไม่หลงคิดว่าความไม่ดีเป็นความดี แล้วก็ทำความไม่ดีอย่างไม่สะดุ้งสะเทือน แต่บัณฑิตย่อมรู้ถูกรู้จริงว่าความดีคืออะไร ความชั่วคืออะไร แล้วก็ไม่ประมาทตั้งใจทำความดี ตั้งใจหลีกเลี่ยงความไม่ดี.

๐ ตนที่ฝึกดีแล้ว หรือตนที่เป็นคนดี ย่อมเป็นที่พึ่งที่ดีของตนเอง.

๐ อันที่พึ่งที่ดีนั้น ผู้ใดไม่ยอมรับว่าคือตัวของตัวเองที่ดี ผู้นั้นจักยังต้องพยายามแสวงหาอยู่ กล่าวได้ว่า

ทุกคนปรารถนาจะมีที่พึ่ง โดยเฉพาะที่พึ่งที่ดี แต่โดยมากพากันไปคิดว่าจะพึ่งคนนั้นคนนี้ที่มีบุญมีวาสนา มีอำนาจราชศักดิ์ยิ่งใหญ่ในวงการนั้นวงการนี้ เพื่อว่าตนจะได้มีความสวัสดีมีความปลอดโปร่งเมื่อต้องเข้าไปเกี่ยวข้องพัวพันกับวงการใดวงการหนึ่งดังกล่าว ความคิดนี้ทำให้คนเป็นอันมากพากันเข้าไปห้อมล้อมผู้มีอำนาจวาสนา เกิดการกีดกันแก่งแย่งกันขึ้นอยู่เนือง ๆ และบางทีการเข้าไปห้อมล้อมก็เป็นการเข้าไปผิดคนผิดที่ คิดนึกว่าเป็นคนที่ดีเป็นที่ที่ดี แต่หาได้เป็นจริงดังที่คิดที่นึก กลับกลายเป็นไปห้อมล้อมคนไม่ดีไปสู่ที่ไม่ดี ก่อให้เกิดความวุ่นวายยุ่งยากตามมาได้ต่าง ๆ นี่เป็นเพราะแสวงหาที่พึ่งภายนอก จึงเป็นอันแน่นอนว่าที่พึ่งภายนอกนั้นไม่ใช่ว่าจะดีเสมอไป ไม่ใช่ว่าจะเหมาะสมกับตนเสมอไป ไม่ใช่ว่าจะช่วยตนจะเป็นที่พึ่งของตนได้จริงเสมอไป ที่พึ่งที่สำคัญให้คุณแน่แท้คือตนเองของทุกคนที่ฝึกดีแล้วนั่นแล.

๐ ผู้ที่ฝึกตนให้ดีได้แล้ว ย่อมเป็นที่พึ่งของตนเองได้ ใครรู้ใครเห็นย่อมยินดีจะให้ความอุปการะช่วยเหลือ ความขัดข้องย่อมยากจะเกิดแก่ผู้มีตนฝึกดีแล้ว.

๐ ความดีมีอานุภาพยิ่งใหญ่ จึงไม่ควรประมาทความดี ควรทำความดีให้เสมอ ให้มาก ให้เต็มสติปัญญาความสามารถ มีโอกาสใด มีช่องทางใดที่จะทำความดีได้ พึงอย่าละเลยโอกาสนั้น พึงอย่าละเลยช่องทางนั้น แต่พึงรีบทำทันที ฝึกตนให้ดีได้เพียงไรจะเห็นด้วยตนเอง ว่าได้มีที่พึ่งที่ดีเพียงนั้น ไม่ต้องว้าเหว่ ไม่ต้องเกรงกลัว ว่าจะมีอุปสรรคใดเกิดขึ้นได้ในชีวิต.

๐ พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้มีความว่า **"ผู้ใดรักษาตนได้ ภายนอกของผู้นั้นก็เป็นอันรักษาด้วย"** ความหมายก็คือ ผู้ใดรักษาตนได้ ก็จะรักษาผู้อื่นได้ด้วย และผู้อื่นทั้งหลายก็จะรักษาผู้นั้นด้วย ผู้ที่รู้ตัวว่ารักษาตนได้แล้วย่อมมีความอบอุ่นใจ ว่าจะไม่มีเภทภัยใดเกิดกับตนได้ง่าย ด้วยมีผู้อื่นทั้งหลายช่วยรักษาอยู่ แต่การจะรักษาตนได้นั้นเป็นปัญหาสำคัญ เป็นสิ่งที่ทำไม่ได้ง่าย ต้องมีสติมีความตั้งใจจริงจึงจะสามารถทำได้ ดังนั้นแม้ต้องการมีความสวัสดีในชีวิตก็ต้องพยายามรักษาตนให้ได้.

๐ ผู้ที่รักษาตนได้คือผู้ที่มีความดี ที่กล่าวว่ารักษา

ตนได้นั้นพูดให้ยาวออกไปคือมีความดีรักษาตนอยู่นั่นเอง ไม่ได้หมายความเป็นอย่างอื่น ไม่มีผู้ใดจะสามารถรักษาตนได้ถ้าไม่มีความดี ไม่ได้ทำความดีอย่างเพียงพอ.

๐ ความโลภความโกรธความหลงนี้สำคัญที่สุด รักษาไว้ใกล้ใจตนเพียงใด ก็เท่ากับมีศัตรูผู้ทำลายอยู่ใกล้ตนเพียงนั้น รักษาตนให้ดีไม่ได้เพียงนั้น.

๐ หนีไกลความโลภความโกรธความหลงได้เพียงใด ก็เท่ากับหนีไกลศัตรูร้ายได้เพียงนั้น รักษาตนได้เพียงนั้น.

๐ เราเป็นพุทธศาสนิก นับถือพระพุทธเจ้า มีพระพุทธเจ้าผู้ประเสริฐเลิศทั้งสามโลกเป็นพระบรมศาสดา น่าจะน้อมใจรับพระพรที่โปรดประทานไว้ด้วยพระมหากรุณาคุณพ้นความกรุณาของผู้ใดทั้งสิ้น **"ไม่ทำชั่วทั้งปวง ทำกุศลให้ถึงพร้อม ชำระจิตให้ผ่องใส"** นี้คือพระพรวิเศษสุดจากพระพุทธเจ้าผู้ประเสริฐสุด.

๐ ปราชญ์กล่าวว่า **"ชีวิตนี้น้อยนัก"** พึงมีปัญญา

ขยายความนี้ให้ดี เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ชีวิตนี้น้อยนักคือชีวิตในชาตินี้น้อยนัก ชีวิตข้างหน้ายาวนานมิอาจประมาณได้ ฉะนั้นแม้รักตนจริงก็ควรรักให้ตลอดไปถึงชีวิตในชาติข้างหน้าด้วย ไม่ใช่จะคิดเพียงสั้น ๆ รักแต่ชีวิตนี้เท่านั้น หาความสมบูรณ์พูนสุขให้ชีวิตนี้ในขอบเขตที่ถูกทำนองคลองธรรมเถิด ผลแห่งกรรม ทั้งในชาตินี้และชาติข้างหน้าต่อไป ที่จะต้องเสวย จะได้ไม่เป็นผลร้าย ไม่เป็นผลของบาปกรรม แต่จะเป็นผลของบุญกรรมโดยแท้.

๐ เกี่ยวกับความสามัคคีมีพุทธภาษิตว่า **"สามัคคีก่อให้เกิดสุข"** และ **"ความสามัคคีของปวงชนผู้เป็นใหญ่ยังความเจริญให้สำเร็จ"** ผู้เห็นคุณของสามัคคีคือผู้มีสัมมาทิฐิความเห็นชอบ อย่างไรก็ตามจำเป็นต้องเป็นความสามัคคีในทางที่ชอบด้วย จึงจะกล่าวว่าเป็นสัมมาทิฐิ แม้เป็นสามัคคีในทางไม่ชอบก็ต้องเป็นมิจฉาทิฐิ เรื่องของสัมมาทิฐิความเห็นชอบกับมิจฉาทิฐิความเห็นไม่ชอบเป็นเรื่องสำคัญ ควรต้องพินิจพิจารณาอย่างประณีตรอบคอบ มิฉะนั้นแล้วทิฐิที่ไม่ชอบก็จะ

นำให้เกิดความไม่ชอบความผิดพลาดบกพร่องทุกข์โทษภัยทั้งหลายทั้งปวง.

๐ พึงใช้สติใช้ปัญญาตรวจตราทิฐิของตนให้สม่ำเสมอในทุกเรื่อง ก่อนจะคิดพูดทำไมว่าในเรื่องเล็กเรื่องใหญ่ เรื่องสำคัญหรือไม่สำคัญ พึงสำรวจทิฐิความเห็นของตนให้จงดี ให้เป็นสัมมาทิฐิ จะได้ไม่คิดพูดทำที่ไม่ชอบ.

๐ อันกรรมหรือการกระทำนั้นแม้ได้กระทำลงไปแล้วไม่ว่าจะเพียงด้วยการคิด หรือด้วยการพูด ด้วยการประกอบกระทำ ก็ตาม จักแก้กลับคืนไม่ได้ ทำแล้วก็เป็นอันทำแล้ว ผลย่อมเกิดตามมาอย่างแน่นอน ทำดีย่อมเกิดผลดี ทำไม่ดีย่อมเกิดผลไม่ดี แก่ผู้ทำแน่นอน

๐ ที่ชอบกล่าวกันพร่ำเพรื่อในยุคนี้สมัยนี้ ว่าทำดีไม่ได้ดี ทำไม่ดีกลับได้ดีนั้น แม้จะให้ถูกต้องจำเป็นต้องขยายความให้ยาวออกไปด้วย เช่นว่าทำดีไม่ได้ดีเพราะกรรมเก่าที่ได้ทำแล้วในอดีตอันเป็นกรรมไม่ดีกำลัง

ส่งผล ทำไม่ดีกลับได้ดีเพราะกรรมเก่าที่ได้ทำแล้วในอดีตอันเป็นกรรมดีกำลังส่งผล แม้กล่าวขยายให้สมบูรณ์ดังนี้จึงจะได้ความเข้าใจในเรื่องกรรมและการให้ผลของกรรมชัดเจนถูกต้อง.

๐ อันการประกอบกระทำกรรมทั้งปวงของแต่ละคนย่อมเป็นไปตามอำนาจใจ เป็นไปดังที่ท่านกล่าวว่าใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ทุกสิ่งสำเร็จด้วยใจ แต่ใจนั้นก็เป็นไปตามพลังสอง พลังหนึ่งเป็นพลังของกิเลสโลภโกรธหลง อีกพลังหนึ่งเป็นพลังของเหตุผล พลังของกิเลสเป็นพลังที่ทำให้มืดมัวเป็นความโฉดเขลาเบาปัญญา พลังของเหตุผลเป็นพลังที่ทำให้แจ่มใสสว่าง เป็นความมีปัญญาเฉลียวฉลาดปราดเปรื่อง ถ้าใจตกอยู่ใต้อำนาจของกิเลสมาก ก็มืดมัวมาก เบาปัญญามาก ถ้าใจมีพลังเหตุผลมาก ก็มีความสว่างแจ่มใสมาก ปัญญามาก อย่างไรก็ตามสติมีความสำคัญที่สุด คู่กับปัญญา.

๐ สติและปัญญามีหน้าที่ตัดสินชี้ขาด ว่าจะให้กิเลสชนะเหตุผล หรือจะให้.เหตุผลชนะกิเลส ถ้าสติ

อ่อนไม่ตั้งมั่นอยู่ ปัญญาก็จะไม่แจ่มใส ก็จะยอมให้กิเลสชนะเหตุผล คือกิเลสจะครองใจยิ่งกว่าเหตุผล ชื่อว่าเชื่อกิเลสยิ่งกว่าเชื่อเหตุผล ถ้าสติตั้งมั่นอยู่อย่างเข้มแข็ง ปัญญาก็จะแจ่มใส ก็จะไม่ยอมให้กิเลสชนะเหตุผล คือเหตุผลจะครองใจยิ่งกว่ากิเลส เป็นผู้ใช้เหตุผลยิ่งกว่าเป็นผู้ให้กิเลสใช้.

๐ สำคัญที่สุดในมรรคมีองค์ ๘ ทางแห่งความพ้นทุกข์คือสัมมาทิฐิความเห็นชอบ อันปีนปัญญายิ่ง ความเห็นชอบคือความเห็นด้วยปัญญา ว่าผลทั้งหลายเกิดแต่เหตุ ไม่ก่อเหตุไม่เกิดผล ดับเหตุได้ก็ดับผลได้ ปรารถนาให้ผลดับแต่ไม่ดับเหตุ ย่อมไม่เป็นไปดังปรารถนา.

๐ ปรารถนาผลดีแต่ไม่ก่อเหตุดี ย่อมไม่เป็นไปดังปรารถนา แม้มีสัมมาทิฐิความเห็นชอบเช่นนี้อย่างหนักแน่นมั่นคง ย่อมมีความดำริชอบตามมา ที่จะปฏิบัติเพื่อดับเหตุไม่ดีทั้งปวง เพื่อให้ผลไม่ดีทั้งปวงดับไปด้วย.

๐ กรรมนั้นให้ผลสัตย์ซื่อนัก เหมือนผลของยาพิษ

แรงร้าย กรรมนั้นเมื่อทำแล้วก็เหมือนดื่มยาพิษร้ายแรงเข้าไปแล้ว จักไม่เกิดผลแก่ชีวิตและร่างกายย่อมไม่มีย่อมเป็นไปไม่ได้.

๐ กรรมดีจักให้ผลดี กรรมชั่วจักให้ผลชั่ว เราเป็นพุทธศาสนิก นับถือพระพุทธศาสนา พึงมีปัญญาเชื่อให้จริงจังถูกต้องในเรื่องกรรมและการให้ผลของกรรม จักเป็นสิริมงคลเป็นความสวัสดีแก่ตนเอง.

๐ ความตายเกิดขึ้นได้กับทุกคนทุกหนทุกแห่งทุกเวลานาที พุทธศาสนสุภาษิตมีกล่าวว่า **"เมื่อสัตว์จะตายไม่มีผู้ป้องกัน"** และ **"จะอยู่ในอากาศ อยู่กลางสมุทร เข้าไปสู่หลืบเขา ก็ไม่พ้นจากมฤตยูได้ ประเทศคือดินแดนที่มฤตยูจะไม่รุกรานผู้อยู่ไม่มี"**.

๐ เราจะถูกมฤตยูรุกรานเมื่อไร ที่ไหน เราไม่รู้ หายใจออกครั้งนี้แล้วเราอาจไม่ได้หายใจเข้าอีก เมื่อถึงเวลาจะต้องตาย ไม่มีผู้ใดจะผัดเพี้ยนได้ ไม่มีผู้ใดจะช่วยได้ เพราะ **"เมื่อสัตว์จะตายไม่มีผู้ป้องกัน"** และ **"ความผัดเพี้ยนกับมฤตยูอันมีกองทัพใหญ่นั้นไม่ได้เลย"**

ทุกย่างก้าวของทุกคน ไม่ว่าจะเป็นใคร อยู่แห่งหนตำบลใด จึงนำไปถึงมือมฤตยูได้ทั้งสิ้น.

๐ ผู้ร้ายเคยตกอยู่ในมือมฤตยูทั้งที่ถุงใส่เงินหมื่นเงินแสนที่ไปปล้นจี้มายังอยู่ในมือ ไม่ทันได้ใช้ ไม่ทันได้เก็บเข้าบัญชีสะสมเพื่อความสมปรารถนาของตน นักการเมืองไม่ว่าเล็กไม่ว่าใหญ่ ก็เคยตกอยู่ในมือมฤตยูขณะกำลังเหนื่อยกายเหนื่อยใจใช้หัวคิดทุ่มเทเพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายสูงสุดของตน ผู้ที่กำลังยิ้มแย้มแจ่มใสมีความสุขกับครอบครัว เคี้ยวข้าวอยู่ในปากแท้ ๆ ก็เคยตกอยู่ในมือมฤตยูโดยไม่รู้เนื้อรู้ตัว ผู้เหินฟ้าอยู่บนเครื่องบินใหญ่โตมโหฬารราวกับตึก ก็เคยตกอยู่ในมือมฤตยูพร้อมกันมากมายหลายร้อยหลายสิบชีวิต นักไต่เขาผู้สามารถก็เคยหายสาบสูญไปในขณะกำลังไต่เขาโดยตกเข้าไปอยู่ในมือมฤตยู ทั้งหหมดนี้เป็นเครื่องยืนยันสัจจะแห่งพุทธภาษิตที่ว่า **"ทั้งเด็ก ทั้งผู้ใหญ่ ทั้งคนพาล ทั้งบัณฑิต ล้วนไปสู่อำนาจแห่งความตาย ล้วนมีความตายเป็นเบื้องหน้า"**.

๐ พระพุทธองค์ทรงกล่าวว่า **"ผู้ละโลกนี้ไปในขณะ**

ที่จิตเศร้าหมอง ทุคติเป็นอันหวังได้” กิเลสทั้งปวงเป็นเครื่องเศร้าหมองของจิต จิตที่มีกิเลสห้อมล้อมจึงเป็นจิตที่เศร้าหมอง กิเลสห้อมล้อมมากจิตก็เศร้าหมองมาก กิเลสห้อมล้อมน้อยจิตก็เศร้าหมองน้อย จิตที่มีกิเลสห้อมล้อมนั้น เมื่อละจากร่าง ก็จะยังคงมีกิเลสห้อมล้อมอยู่ คงมีความเศร้าหมองอยู่ ภพภูมิที่ไปสู่นั้นจึงเป็นทุคติ คติที่ชั่ว คติที่ไม่ดี คติที่ไม่มีความสุขมากน้อยหนักเบาตามกิเลสความเศร้าหมองของจิต.

๐ ชีวิตใคร ใครก็รัก ชีวิตเรา เราก็รัก ชีวิตเขาเขาก็รัก ความตายเรากลัว ความตายเขาก็กลัว ของใครใครก็หวง ของเราเราหวง ของเขาเขาก็หวง จะลักจะโกงจะฆ่าจะทำร้ายใคร ขอให้นึกกลับกันเสียให้เห็นเขาเป็นเรา ให้เห็นเราเป็นเขา คือเราจะเป็นผู้จะถูกลักถูกโกงถูกฆ่าถูกทำร้าย ลองนึกเช่นนี้ให้เห็นชัดเจน แล้วดูความรู้สึกของเรา จะเห็นว่าที่เต็มไปด้วยโมหะนั้นจะเปลี่ยนเป็นเมตตากรุณาอย่างลึกซึ้ง.

๐ อย่าคิดทำร้าย อย่าคิดเบียดเบียนกันเลย ทุกคนจะต้องตาย และจะตายในเวลาไม่นาน คนไม่ได้อายุ

ยืนเพราะทรัพย์ จะทำทุกวิถีทางแม้ที่แสนชั่วช้าโหดร้าย เพื่อได้มาซึ่งทรัพย์ทำไมเล่า ความโลภโดยไม่มีขอบเขตนั้นเป็นทุกข์หนักนัก ตนเองทุกข์เพราะความโลภอยากได้ แล้วก็แผ่ความทุกข์เดือดร้อนไปถึงคนอื่นอย่างน่าอเนจอนาถ.

๐ ถ้าร้อนเพราะความอยากได้ไม่สิ้นสุด จะไม่สามารถดับความทุกข์ร้อนนั้นได้ด้วยวิธีลักขโมยหรือประหัตประหารผลาญชีวิตผู้ใด แต่จะดับทุกข์ดับร้อนนั้นได้แน่นอนด้วยทำกิเลสให้เบาบางจนถึงหมดจดเท่านั้น.

๐ ลาภยศสรรเสริญสุขนั้นมิใช่เป็นสิ่งที่ดีเสมอไป จะเป็นสิ่งที่ดีก็ต่อเมื่อได้มาเพราะการทำเหตุดี ถ้าได้มาเพราะการทำเหตุไม่ดี ลาภยศสรรเสริญสุขที่ได้มานั้นก็เป็นสิ่งไม่ดี

๐ ถ้าได้ลาภยศสรรเสริญสุขมาเพราะการโกงกินหลอกลวงเบียดเบียนผู้อื่น ไม่ว่าจะได้มามากมายใหญ่ยิ่งเพียงไหนก็ไม่ใช่สิ่งที่ดี เป็นสิ่งที่ดีไปไม่ได้ ถ้าได้มาเพราะการทำเหตุดีอย่างสุจริต ไม่ว่าจะได้มาเล็กน้อย

เพียงไร ก็เป็นสิ่งดี ฉะนั้นการรู้จักเหตุดีที่จะให้ผลดี รู้จักเหตุไม่ดีที่จะให้ผลไม่ดี จึงเป็นธรรมสำคัญ.

๐ ประวัติศาสตร์สามารถทำให้คนหลังเหตุการณ์แม้นานไกลเพียงใดรู้เรื่องราวได้ ทั้งที่ดีและที่ชั่ว ความดีและความชั่วถูกบันทึกไว้ได้ยั่งยืน ความยกย่องสรรเสริญอย่างจริงใจและความดูถูกสลดสังเวชจึงสามารถเกิดได้อยู่เสมอ จึงกล่าวว่าการทำเหตุดีจะเป็นผลดี การทำเหตุไม่ดี แม้ได้ผลเหมือนดี แต่จะเป็นผลร้ายอย่างยิ่งยั่งยืนนานทั้งสองประการ.

๐ ทุคติของผู้หลงตน จนไม่มีความอ่อนน้อมต่อผู้ควรได้รับความอ่อนน้อมอย่างยิ่ง คือจักเกิดในตระกูลที่ต่ำ ตรงกันข้ามกับผู้รู้จักอ่อนน้อมต่อผู้ควรได้รับความอ่อนน้อม ที่จะไปสู่สุคติ จักเกิดในตระกูลที่สูง ความไม่อ่อนน้อมต่อผู้ควรได้รับความอ่อนน้อมเป็นกรรมไม่ดี การเกิดในตระกูลที่ต่ำเป็นผลของกรรมไม่ดี เป็นผลที่ตรงตามเหตุแท้จริง เพราะผู้เกิดในตระกูลที่ต่ำย่อมไม่ได้รับความอ่อนน้อมจากคนทั้งหลาย ส่วนผู้เกิดในตระกูลที่สูงย่อมได้รับความอ่อนน้อม ความอ่อนน้อมที่

ผู้เกิดในตระกูลสูงมีปกติได้รับนั้นเป็นผลที่เกิดจากเหตุอันเป็นกรรมดี คือความอ่อนน้อม.

๐ ใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุด มีฤทธิ์มีอำนาจที่สุด ความสุขความทุกข์ ความดีความชั่ว ความเย็นความร้อน ความสงบความวุ่นวาย เกิดจากใจทั้งสิ้น ควรคำนึงถึงความจริงนี้ให้อย่างยิ่ง ควรให้ความสนใจดูแลรักษาใจของตนให้อย่างยิ่ง เพื่อจะได้สามารถพาตนให้พ้นความทุกข์ได้มีความสุข พ้นความชั่วได้มีความดี พ้นความร้อนได้มีความเย็น พ้นความวุ่นได้มีความสงบ.

๐ ใจเป็นสิ่งที่บังคับได้ด้วยการฝึก สามารถฝึกให้อยู่ในอำนาจได้ ใจนั้นฝึกอย่างไรก็เป็นอย่างนั้น ฝึกให้เป็นใจที่ดีก็จะเป็นใจที่ดี ฝึกให้เป็นใจที่ร้ายก็จะเป็นใจที่ร้าย ฝึกให้เป็นใจที่สงบก็จะเป็นใจที่สงบ ฝึกให้เป็นใจที่วุ่นก็จะเป็นใจที่วุ่น ฝึกให้เป็นใจที่สว่างด้วยปัญญาก็จะเป็นใจที่สว่างด้วยปัญญา ฝึกให้เป็นใจที่มืดด้วยไม่มีปัญญาก็จะเป็นใจที่มืดด้วยไม่มีปัญญา ใจฝึกได้บังคับได้ถ้าตั้งใจฝึกให้จริงบังคับให้จริง.

๐ ความสุขอย่างยิ่งของเราทุกคนไม่ได้อยู่ที่อะไรอื่น

ทั้งสิ้น แต่อยู่ที่ใจดวงนี้เท่านั้น พึงทำความเข้าใจให้ถูกทางดำเนินไปสู่การทำใจให้เป็นสุขนั้นพระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ชัดแจ้งหลายแบบอย่าง สามารถเลือกให้เหมาะกับจริตนิสัยของตนได้.

๐ พุทธศาสนิกผู้นับถือพระพุทธศาสนานั้นมีบุญเป็นพิเศษ เพราะสมเด็จพระบรมศาสดาหาผู้เสมอเหมือนไม่มี ทรงเป็นผู้นำทางไปสู่ความสว่างรุ่งเรืองร่มเย็นเป็นสุขอย่างแท้จริง จุดหมายปลายทางของพระพุทธศาสนานั้นรุ่งเรืองสูงสุด ไม่มีจุดหมายปลายทางใดเปรียบได้ เมื่อเกิดมาพบพระพุทธศาสนาเช่นนี้แล้วควรถือเอาประโยชน์ให้เต็มสติปัญญาความสามารถโดยยึดหลักคือใจเป็นสำคัญ ทำประโยชน์เพิ่มพูนให้ใจให้สม่ำเสมอ จนสามารถทำใจให้เป็นใจที่เต็มสมบูรณ์ไม่มีช่องว่างสำหรับความไม่สวยไม่งามความเป็นมลทินเศร้าหมองทั้งหลาย.

๐ ธรรมของพระพุทธเจ้าที่ทรงแสดงไว้มีมากมายเหลือประมาณ เพราะทรงมุ่งให้เหมาะกับแต่ละจริตนิสัยของผู้คนทั้งปวง ที่มีแตกต่างกันมากมายนัก ขอ

ให้ศึกษาแม้เพียงเท่าที่ถูกกับจริตนิสัยของตน แล้วพยายามปฏิบัติให้ได้ผล.

๐ พึงพยายามจำ ว่าพระพุทธองค์ทรงสอนให้ทำอย่างไรไม่ให้ทำอย่างไร แล้วตั้งใจปฏิบัติตามโดยอย่ามีข้อแม้เข้าข้างตนเอง อย่าตีความในพระธรรมคำสอนตามความพอใจของตนเอง พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้เลิศแล้วด้วยพระปัญญาคุณ ทรงมีเหตุผลในทุกถ้อยคำที่ทรงแสดงไว้เป็นพระธรรม เหตุผลนี้คือปัญญา เหตุผลคือความสำคัญ คือแสงสว่าง ที่อาจช่วยให้ดำเนินไปได้อย่างถูกทาง บรรลุถึงจุดหมายอย่างสวัสดี.

๐ การฝึกใจหรือรักษาใจให้เป็นใจที่มีค่ามีคุณประโยชน์ต้องมุ่งเหตุผลเป็นสำคัญ มีเหตุผลก็คือมีปัญญา มีปัญญาก็คือมีความสว่าง ทำให้ไม่ดำเนินไปสู่ความไม่สวัสดีทั้งหลาย.

๐ แทบทุกคนรู้จักคำว่ากิเลส รู้ว่ากิเลสหมายถึงความโลภความโกรธความหลง แต่ส่วนมากก็สักแต่ว่ารู้เท่านั้น ไม่เข้าใจเพียงพอสมควร จึงไม่รู้ว่าในบรรดาสิ่งที่

น่าเกลียดน่ากลัวทั้งหมด กิเลสเป็นที่หนึ่ง กิเลสน่าเกลียดน่ากลัวที่สุด เพื่อบริหารจิต ควรพยายามพิจารณาให้เห็นความน่ารังเกียจความน่ากลัวของกิเลส ซึ่งที่จริงก็มิใช่ว่าจะเป็นสิ่งที่เห็นได้ยากจนเกินไปนัก ทุกเวลานาทีกิเลสแสดงความน่ารังเกียจน่ากลัวให้ปรากฏมิได้ว่างเว้น มิได้หลบซ่อน แต่อย่างเปิดเผย อย่างอึกทึกครึกโครมทีเดียว การประหัตประหารกัน ลักขโมยฉ้อโกงกัน โกงกินกัน ใส่ร้ายป้ายสีแอบอ้างทำลายกันด้วยวิธีต่าง ๆ ก่อให้เกิดความสูญเสียชอกช้ำทุกข์โศกสลดสังเวชมากบ้างน้อยบ้าง ทั้งหมดนี้ไม่ได้เกิดจากอะไรอื่น แต่เกิดจากกิเลส กิเลสมีอิทธิพลอย่างยิ่งสามารถก่อให้เกิดการดังกล่าวได้ และสามารถก่อได้อย่างไม่หยุดยั้งอย่างไม่ต้องพักเหนื่อย.

๐ ความทุกข์ความเดือดร้อนนานาประการที่ต่างได้พบ ได้เห็นได้ประสบกันอยู่ตลอดมา ล้วนมีกิเลสเป็นเหตุทั้งสิ้น.

๐ การยกย่องคนดี หลีกเลี่ยงคนไม่ดี เป็นการแสดงความมีสัมมาทิฐิความเห็นชอบเห็นถูก.

๐ การที่มีผู้ทำความดีแต่ละครั้งนั้นไม่ใช่ว่าผู้ทำจะได้รับผลดีด้วยตนเองเท่านั้น แต่ผลดีย่อมจักเกิดแก่ผู้อื่นด้วยแน่นอน ผลดีหรือความดีที่มีอยู่หรือที่เกิดขึ้นนั้นมีอานุภาพกว้างขวาง ยิ่งเป็นความดีที่ยิ่งใหญ่เพียงไร แม้จะเกิดจากการกระทำของผู้ใดผู้หนึ่งเพียงคนเดียวก็ตาม ผลของความดีนั้นก็สามารถแผ่ไกลไปถึงผู้อื่นได้ด้วยอย่างแน่นอน เป็นความสุขความรุ่งเรืองของผู้อื่นได้ด้วยอย่างแน่นอน ไม่ใช่ว่าผลดีจะมีขอบเขตจำกัดอยู่เฉพาะผู้ทำเท่านั้น.

๐ คำแนะนำสั่งสอนตักเตือน แม้ที่ประเสริฐเลิศล้ำเพียงไรก็ตาม หาอาจเป็นคุณเป็นประโยชน์แก่ผู้ใดได้ ถ้าผู้นั้นไม่ปฏิบัติตาม.

๐ ความคิดอย่างหนึ่งสมควรฝึกให้เกิดขึ้นเป็นประจำคือความคิดว่าพอ คิดให้รู้จักพอ ผู้รู้จักพอจะเป็นผู้มีความสบายใจ ส่วนผู้ไม่รู้จักพอจะเป็นผู้ร้อนเร่าแสวงหาไม่หยุดยั้ง.

๐ ความไม่รู้จักพอมีอยู่ได้แม้ในผู้เป็นใหญ่เป็นโตมั่งมีมหาศาล และความรู้จักพอก็มีได้แม้ในผู้ยากจน

ต่ำต้อย ทั้งนี้ก็เพราะความพอเป็นเรื่องของใจ ที่ไม่เกี่ยวกับฐานะภายนอก คนรวยที่ไม่รู้จักพอก็เป็นคนจนอยู่ตลอดเวลา คนจนที่รู้จักพอก็เป็นคนมั่งมีอยู่ตลอดเวลา.

๐ การยกฐานะจากยากจนให้มั่งมีนั้นทำได้ไม่ง่าย บางคนตลอดชีวิตชาตินี้อาจทำไม่สำเร็จ แต่การยกระดับใจให้มั่งมีนั้นทำได้ทุกคนแม้มีความมุ่งมั่นจะทำจริง.

๐ ที่ท่านสอนให้ท่องพุทโธก็ตาม ให้ดูลมหายใจเข้าออกก็ตาม นั่นคือการสอนเพื่อให้ใจไม่วุ่นวายซัดส่ายไปหาเรื่องร้อน เป็นวิธีที่จะให้ผลจริงแท้แน่นอน ใจที่ร้อนจะหยุดร้อนด้วยการทำเช่นนี้ และใจที่ไม่ร้อนก็จะไม่ร้อนด้วยการทำเช่นนี้.

๐ ไม่ว่าจะเผชิญกับความยากลำบากกายใจอย่างใดทั้งสิ้น ให้มั่นใจ ว่าการจะทำให้ความยากลำบากนั้นคลี่คลาย จะต้องกระทำเมื่อมีใจสงบเย็นแล้วเท่านั้น ใจที่เร่าร้อนขุ่นมัวไม่อาจคิดนึกตริตรองให้เห็นความปลอดโปร่งได้ ไม่อาจช่วยให้ร้ายกลายเป็นดีได้.

๐ อย่าคิดว่าเป็นความงมงาย เป็นการเสียเวลา ที่จะปฏิบัติสิ่งที่เรียกกันว่าธรรมในขณะที่กำลังมีปัญหาประจำวันวุ่นวาย ขอให้เชื่อ ว่ายิ่งมีปัญหาชีวิตมากมายหนักหนาเพียงไร ยิ่งจำเป็นต้องทำจิตใจให้สงบเย็นเพียงนั้น พยายามฝืนใจไม่นึกถึงปัญหายุ่งยากทั้งหลายเสียชั่วเวลาเพียงเล็กน้อย เพื่อทำใจให้สงบ เป็นการเตรียมกำลังไว้ต่อสู้แก้ไข กำลังนั้นคืออำนาจที่เข้มแข็งบริบูรณ์ด้วยปัญญาของใจที่สงบ.

๐ ใจที่สงบมีพลังเข้มแข็ง และเข้มแข็งทั้งสติและปัญญา ใจที่สงบจะทำให้มีสติปัญญามากและแจ่มใสไม่ขุ่นมัว ความแจ่มใสนี้เปรียบเหมือนแสงสว่างที่สามารถส่องให้เห็นความควรไม่ควร คือควรปฏิบัติอย่างไรไม่ควรปฏิบัติอย่างไร ใจที่สงบก็จะรู้ชัดถูกต้อง ตรงกันข้ามกับใจที่วุ่นวายขุ่นมัวไม่แจ่มใส ซึ่งเปรียบเหมือนความมืด ย่อมไม่สามารถช่วยให้เห็นความถูกต้องความควรไม่ควรได้ มีแต่จะพาให้ผิดพลาดเท่านั้น.

๐ ความโลภไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้นได้เลย วัตถุสิ่งของเงินทองทั้งหลายที่ได้จากความโลภนั้น ดูเผิน ๆ เหมือน

เป็นการดี เป็นการยกฐานะเพิ่มความมั่นคง แต่ลึกลงไปจะเป็นการทำลายมากกว่า เพราะสิ่งที่ได้จากความโลภมักจะเป็นสิ่งที่ไม่สมควร มักจะเป็นการได้จากความต้องเสียของผู้อื่น ผู้อื่นทั้งหลายที่ต้องเสียนั่นแหละจะเป็นเหตุทำลาย ความไม่ไว้วางใจของคนทั้งหลายจะเป็นเครื่องทำลายอย่างยิ่ง จะเป็นเหตุให้อะไร ๆ ที่ร้าย ๆ ตามมา เมื่อถึงเวลา อะไรร้าย ๆ นั้นก็จะทำลายผู้มีความโลภจนเกินการ เมื่อเวลานั้นมาถึงก็จะสายเกินไปจนไม่มีผู้ใดช่วยได้ จะนั้นก็ควรหมั่นพิจารณาให้เห็นโทษของกิเลส คือความโลภ ตั้งแต่ยังไม่สายเกินไป.

๐ ถ้าความโลภเป็นความดี พระพุทธเจ้าก็จักไม่ทรงสอนให้ละความโลภ และพระองค์เองก็จะไม่ทรงพากเพียรปฏิบัติละความโลภ จนเป็นที่ปรากฏประจักษ์ว่าทรงละความโลภได้อย่างหมดจดสิ้นเชิง เป็นแบบอย่างที่บริสุทธิ์สูงส่งยั่งยืนอยู่ตลอดมาจนทุกวันนี้ แม้ว่าจะได้ทรงดับขันธปรินิพพานไปแล้วกว่าสองพันห้าร้อยปี.

๐ เราเป็นพุทธศาสนิก นับถือพระพุทธเจ้า อย่าสัก

แต่ว่านับถือเพียงที่ปาก ต้องนับถือให้ถึงใจ การนับถือให้ถึงใจนั้นต้องหมายความว่าทรงสอนให้ปฏิบัติอย่างไรต้องตั้งใจทำตามให้เต็มสติปัญญาความสามารถ.

๐ ที่สวดกันว่า พุทธัง สรณัง คัจฉามิ ข้าพระเจ้าถึงพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ ข้าพระเจ้าถึงพระธรรมเป็นที่พึ่ง สังฆัง สรณัง คัจฉามิ ข้าพระเจ้าถึงพระสงฆ์เป็นที่พึ่ง หมายถึงจะปฏิบัติตามพระพุทธเจ้าพระธรรมและพระสงฆ์อย่างจริงจัง.

๐ น่าจะไม่มีผู้ใดเลยที่เห็นความความโลภความโกรธความหลงเป็นความดี ทุกคนเห็นว่าความโลภความโกรธความหลงเป็นความไม่ดีด้วยกันทั้งนั้น ซึ่งเป็นความเห็นถูก แต่เพราะเห็นถูกไม่ตลอดจึงเกิดปัญหาในเรื่องกิเลสสามกองนี้ขึ้น ที่ว่าเห็นถูกไม่ตลอดก็คือแทบทุกคนไปเห็นว่าคนอื่นโลภโกรธหลงไม่ดี แต่ไม่เห็นด้วยว่าตนเองโลภโกรธหลงก็ไม่ดีเช่นกัน กลับเห็นผิดไป ว่าความโลภความโกรธความหลงที่เกิดขึ้นในใจตนนั้นไม่มีอะไรไม่ดี นี่คือความเห็นถูกไม่ตลอด ไปยกเว้นว่าดีที่ตนเอง.

๐ เมื่อเห็นผู้อื่นที่โลภโกรธหลงน่ารังเกียจเพียงใด ให้เห็นว่าตนเองที่โลภโกรธหลงน่ารังเกียจยิ่งกว่า แล้วพยายามทำตนให้พ้นจากความน่ารังเกียจนั้นให้เต็มสติปัญญาความสามารถ จะเรียกได้ว่าเป็นผู้มีปัญญา ไม่ปล่อยตนให้ตกอยู่ในความสกปรกของความโลภความโกรธความหลง.

๐ โอกาสที่จะได้พบได้เห็นคนโลภคนโกรธคนหลงมีอยู่ทุกเวลานาที เรียกว่าโอกาสที่จะดูตนเองให้เห็นโทษเห็นผิดของตนนั้นมีอยู่มากมายทุกเวลานาทีเช่นเดียวกัน สำคัญที่ว่าต้องไม่ปล่อยปละละเลยให้โอกาสอันงามนั้นพ้นไป อย่าลืมนึกถึงตนเองด้วยทุกครั้งไปที่พบเห็นคนโลภคนโกรธคนหลง.

๐ การแก้ความวุ่นวายทั้งหลายนั้น ที่ถูกแท้จะให้เกิดผลได้จริง ต้องต่างคนต่างพร้อมใจกันแก้ที่ตัวเองเท่านั้น พร้อมใจกันและแก้ที่ตัวเองเท่านั้นที่จะให้ผลสำเร็จได้จริง.

๐ ไม่มีอำนาจของบุคคลอื่นใดที่จะสามารถบังคับ

บัญชาให้ใครหันเข้าแก้ไขตนเองได้ นอกจากอำนาจใจของตัวเองเท่านั้นที่จะบังคับตัวเอง ทั้งยังจะต้องเป็นอำนาจใจที่เกิดจากปัญญาความเห็นถูกต้องด้วย จึงจะสามารถนำให้หันเข้าแก้ไขตนเอง.

๐ ควรพยายามทำความเชื่อให้แน่นอนมั่นคงเสียก่อนว่าการแก้ที่ตนเองนั้นสำคัญที่สุด ต้องกระทำกันทุกคน ต่างคนต่างแก้ตัวเอง ผลดีของส่วนรวม ของชาติของโลก จึงจะเกิดขึ้นได้.

๐ ทุกคนขอให้เริ่มแก้ตัวเองก่อน แก้ให้ใจที่วุ่นวายเร่าร้อนด้วยอำนาจของกิเลสโลภโกรธหลง ให้เป็นใจที่สงบเย็นเบาบางจากกิเลสคือความโลภโกรธหลง ที่เคยโลภมากก็ให้ลดลง ที่เคยโกรธแรงก็ให้เบาลง ที่เคยหลงจัดก็ให้พยายามใช้สติใช้ปัญญาให้ถูกตามความจริงให้มากกว่าเดิม ตนเองจะเป็นผู้สงบเย็นก่อน และจะเป็นเหตุให้เกิดความสงบเย็นกว้างขวางออกไปได้ อย่างไม่ต้องลังเลสงสัย.

๐ ความทุกข์จะต้องมีอยู่ตราบที่กิเลสทั้งสามกองคือ

โลภโกรธหลงยังมีอยู่ กิเลสมีมากเพียงใด ทุกข์มีมากเพียงนั้น เมื่อใดกิเลสสามกองหมดจดไกลจากจิตใจ เมื่อนั้นความทุกข์จึงจะหมดไปอย่างสิ้นเชิงได้ จึงแม้ไม่ต้องการมีความทุกข์ จึงต้องพยายามทำกิเลสให้หมดจดห่างไกลจากจิตใจ มีมานะพากเพียรใช้สติใช้ปัญญาให้รอบคอบเต็มความสามารถทุกเวลานาที ให้มีความสุขอย่างยิ่ง.

๐ เราทุกคนต่างต้องการมีความสุข ต้องการพ้นทุกข์ แต่ไม่ปฏิบัติเพื่อความเป็นสุข เพื่อความสิ้นทุกข์ แล้วผลจะเกิดได้อย่างไร ความคิดร้อนเร่าต่าง ๆ อันเป็นเหตุให้เป็นทุกข์กันอยู่ทุกวันนี้ล้วนเกิดจากกิเลสที่ห่อหุ้มใจอยู่ทั้งสิ้น กิเลสเป็นเหตุสำคัญแท้จริง.

๐ กิเลสเป็นเครื่องบัญชาให้ความคิดเป็นไปในทางก่อทุกข์ทุกประการ ถ้าไม่มีกิเลสพาให้เป็นไป ความคิดจะไม่เป็นไปในทางก่อทุกข์เลย ความคิดจะเป็นไปอย่างสงบสุข จะเป็นไปเพื่อความสงบสุขของตนเอง ของส่วนรวม ตลอดจนถึงของประเทศชาติ ของโลก.

๐ ความสำคัญที่สุดอยู่ที่ว่าต้องพยามยามทำความ

เชื่อมั่นให้เกิดขึ้นเสียก่อน ว่ากิเลสเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์จริง คือกิเลสนี้แหละทำให้คิดไปในทางเป็นทุกข์ต่าง ๆ เมื่อยังกำจัดกิเลสให้ไกลไม่ได้จริง ๆ ก็ต้องฝืนใจหยุดความคิดอันเต็มไปด้วยกิเลสเร่าร้อนเสียก่อน.

○ การหยุดความคิดที่เป็นโทษเป็นความร้อนนั้นทำได้ง่ายกว่าตัดรากถอนโคนความทุกข์อันเกิดแต่กิเลส ฉะนั้นในขั้นแรก ก่อนที่จะสามารถทำกิเลสให้ห่างไกลได้จริงตลอดไป ก็ให้ฝืนใจไม่คิดไปในทางเป็นทุกข์เป็นโทษให้ได้ เป็นครั้งคราวก่อนก็ยังดี.

○ อย่าเข้าข้างตัวเองผิด ๆ ดูตัวเองให้เข้าใจ เมื่อโลภเกิดขึ้นให้รู้ว่ากำลังคิดโลภแล้ว และต้องหยุดความคิดนั้นให้ได้ เมื่อโกรธเกิดขึ้นให้รู้ว่ากำลังคิดโกรธแล้ว และต้องหยุดความคิดนั้นให้ได้ เมื่อหลงให้รู้ว่ากำลังคิดหลงแล้ว และต้องหยุดความคิดนั้นให้ได้ หัดหยุดความคิดที่เป็นกิเลสให้ได้ ตั้งแต่บัดนี้เถิด จะเป็นการเริ่มฐานกำลัง สำหรับกำราบปราบทุกข์ให้สิ้นไปอันจะให้ผลจริงแท้แน่นอน.

○ ความคิดของทุกคนแยกออกได้เป็นสองอย่าง

อย่างหนึ่งคือความคิดที่เกิดด้วยอำนาจของกิเลส มีโลภโกรธหลง อีกอย่างหนึ่งคือความคิดที่พ้นจากอำนาจของกิเลสโลภโกรธหลง ความคิดอย่างแรกเป็นเหตุให้ทุกข์ให้ร้อน ความคิดอย่างหลังไม่เป็นเหตุให้ทุกข์ให้ร้อน.

๐ จะถือผู้ใดสิ่งใดเป็นครูได้ ก็ต้องเมื่อผู้นั้นสอนความถูกต้องดีงามให้เท่านั้น ต้องไม่ถือผู้ที่สอนความไม่ถูกไม่งามเป็นครูโดยเด็ดขาด และที่ว่าไม่ถือเป็นครูก็หมายความว่าต้องไม่ปฏิบัติตาม ที่ว่าให้ถือเป็นครูก็คือให้ปฏิบัติตาม.

๐ ทุกคนไม่ว่าเด็กเล็กแก่เฒ่าเพียงไหนล้วนมีหน้าที่เป็นศิษย์อยู่เสมอ หน้าที่ของศิษย์ก็คือปฏิบัติตามครูอย่างให้ความเคารพ กล่าวได้ว่าให้เคารพและปฏิบัติตามคนดี แบบอย่างที่ดี รำลึกถึงคนดีและแบบอย่างที่ดีไว้เสมออย่างมีกตัญญูกตเวที คือรู้พระคุณท่านและตอบแทนพระคุณท่าน การตอบแทนพระคุณครูก็คือทำตนให้ได้เหมือนครูสอนเหมือนครูเป็น ดังนี้ เป็นการถูกต้องสมควรที่สุด จะได้รับความสุขสวัสดีตลอด

ไป.

๐ ความดีหรือบุญกุศลเปรียบเหมือนแสงไฟ ผู้ทำบุญทำกุศลอยู่สม่ำเสมอเพียงพอ แม้บางทีจะเหมือนไม่ได้รับผลของความดี และบางทีก็เหมือนทำดีไม่ได้ดี เหมือนทำดีได้ชั่วเสียด้วยซ้ำ เช่นนี้ก็เหมือนจุดไฟท่ามกลางแสงสว่างยามกลางวัน ย่อมไม่ได้ประโยชน์จากแสงสว่างนั้น แต่ถ้าตกค่ำมีความมืดปกคลุม แสงสว่างนั้นจักปรากฏ ขจัดความมืดให้สิ้นไป สามารถแลเห็นอะไรอะไรได้ เห็นอันตรายที่อาจมีอยู่ได้ จึงย่อมสามารถหลีกพ้นอันตรายได้ ส่วนผู้ไม่มีแสงสว่างอยู่กับตน เช่นไม่มีเทียนจุดอยู่ เมื่อถึงยามค่ำคืน มีความมืดมิด ย่อมไม่อาจขจัดความมืดได้ ไม่อาจเห็นอันตรายได้ ไม่อาจหลีกพ้นอันตรายได้.

๐ ผู้ทำความดีเหมือนผู้มีแสงสว่างอยู่กับตัว ไปถึงที่มืดคือที่คับขัน ย่อมสามารถดำรงตนอยู่ได้ด้วยดีพอสมควรกับความดีที่ทำอยู่ ตรงกันข้ามกับผู้ไม่ได้ทำความดี ซึ่งเหมือนกับผู้ไม่มีแสงสว่างอยู่กับตัว ขณะยังอยู่ในที่สว่างอยู่ในความสว่างก็ไม่ได้รับความเดือดร้อน

แต่เมื่อใดตกไปอยู่ในความมืดในที่มืด คือที่คับขัน ย่อมไม่สามารถดำรงตนอยู่ได้อย่างสวัสดี ภัยอันตรายมาถึงก็ไม่รู้ไม่เห็นก่อน ไม่อาจหลีกพ้นได้ คนทำความดีไว้เสมอกับคนไม่ทำความดีแตกต่างกันเช่นนี้เป็นประการสำคัญ.

๐ การทำดีต้องไม่มีพอ ต้องทำให้ยิ่งขึ้นอยู่เสมอ เพราะไม่มีใครอาจประมาณได้ว่าเมื่อใดจะตกไปในที่มืดมิดขนาดไหน ต้องการแสงสว่างแรงเพียงใด ถ้าไม่ตกเข้าไปในที่มืดมิดมากนักมีแสงสว่างมากไว้ก่อนก็ไม่เป็นไรไม่เสียหาย แต่ถ้าตกเข้าไปในที่มืดมิดมาก แสงสว่างน้อยไม่เพียงพอจะเห็นอะไร ๆ ได้ถนัดชัดเจน การมีแสงสว่างมากจะช่วยให้รอดพ้นจากการสะดุดตกหกล้มลงเหวลงคูหรือตกเป็นเหยื่อของสัตว์ร้ายถึงตายถึงเป็นได้.

๐ อานุภาพของความดีหรือบุญกุศลนั้นอัศจรรย์จริง เชื่อไว้ดีกว่าไม่เชื่อ และเมื่อเชื่อแล้ว ก็ให้พากันแสวงหาอานุภาพของความดีหรือของบุญกุศลให้เห็นความอัศจรรย์ด้วยตนเองเถิด.

๐ ที่จริงใจนั้นบริสุทธิ์ผ่องใส ประภัสสร กิเลสเข้า

จับ ทำให้สกปรกไปตามกิเลส ปล่อยให้กิเลสจับมากเพียงไร ใจก็จะสกปรกมากขึ้นเพียงนั้น นำกิเลสออกเสียบ้าง ใจก็จะลดความสกปรกลงบ้าง นำกิเลสออกมาก ใจก็จะลดความสกปรกลงมาก นำกิเลสออกหมดสิ้นเชิง ใจก็จะบริสุทธิ์สิ้นเชิง เป็นสภาพใจที่แท้จริงประภัสสรบริสุทธิ์ผ่องใส.

๐ ใจกับกิเลสคือความสกปรกเป็นคนละอย่าง ไม่ใช่อย่างเดียวอันเดียวกัน ทุกคนจึงสามารถจะแยกใจตนให้พ้นไกลจากกิเลสได้ คือสามารถจะนำกิเลสให้ไกลพ้นจากดวงใจได้.

๐ การจะทำใจให้บริสุทธิ์ผ่องใสเป็นสุขนั้น ไม่มีใครจะทำให้ใครได้ เจ้าตัวต้องทำของตัวเอง วิธีทำก็คือเมื่อเกิดโลภโกรธหลงขึ้นเมื่อใด ให้พยายามมีสติรู้ให้เร็วที่สุด และใช้ปัญญายับยั้งเสียให้ทันท่วงที ให้เร็วที่สุด อย่าปล่อยให้ช้าเพราะจะเหมือนไฟไหม้บ้าน ยิ่งดับช้าก็ยิ่งดับยาก และจะเสียหายมาก โดยไม่จำเป็น.

๐ ถ้าไม่รู้จริง ๆ ว่าอะไรคือดีอะไรคือชั่ว ก็พึงศึกษา

พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วเชื่อตามที่ทรงสอน ก็จะรู้ถูกแท้ว่าอะไรดีอะไรชั่ว.

๐ ทุกคนรู้ ว่าอะไรดีอะไรชั่ว แต่ไม่พยายามรับรู้ความจริงนั้น ว่าเป็นความจริงสำหรับตนด้วย มักจะไปมุ่งให้เป็นความจริงสำหรับผู้อื่นเท่านั้น ดังที่ปรากฏอยู่เสมอ ผู้ที่ว่าคนนั้นไม่ดีอย่างนั้นอย่างนี้ และตัวเองก็เป็นเช่นนั้นด้วย หรือบางทีก็เป็นยิ่งกว่านั้น แต่ตัวเองก็หาได้ตำหนิตัวเองเช่นที่ตำหนิผู้อื่น ถ้าจะให้ดีจริง ถูกต้องสมควรจริง ก็ต้องเชื่อพระพุทธเจ้า ทรงสอนให้เตือนตน ให้แก้ไขตน ก่อนจะเตือนผู้อื่นแก้ไขผู้อื่น.

๐ ทำดีไม่ได้ดีไม่มีอยู่ในความจริง มีอยู่ก็แต่ในความเข้าใจผิดของคนทั้งหลายเท่านั้น ทำดีต้องได้ดีแน่นอนเสมอ ที่มีเหตุการณ์ต่าง ๆ นานาปรากฏขึ้นเหมือนทำดีไม่ได้ดีนั้นเป็นเพียงการปรากฏของความสลับซับซ้อนแห่งกรรมและการให้ผลของกรรมเท่านั้น กรรมนั้นไม่ได้ให้ผลทันตาทันใจเสมอไป แต่ถ้าเป็นเรื่องภายในใจ กรรมให้ผลทันทีที่ทำแน่นอน เพียงแต่ว่า

บางทีผู้ทำไม่สังเกตด้วยความประณีตเพียงพอ จึงไม่รู้ไม่เห็น ขอให้สังเกตใจตนให้ดี แล้วจะเห็นว่าทันทีที่ทำกรรมดีผลจะปรากฏขึ้นในใจเป็นผลดีทันทีทีเดียว.

๐ ทำความดีแล้วใจไม่ร้อน เพราะไม่ต้องวิตกกังวลว่าจะได้รับผลไม่ดีต่าง ๆ ความไม่หวาดวิตกกังวลไปต่าง ๆ นานานั้นเป็นความเย็น เป็นความสงบของใจ เรียกได้ว่าเป็นผลดีที่เกิดแต่กรรมดี ที่จะเกิดขึ้นทันตาทันใจทุกครั้งไป เป็นการทำดีที่ได้ดีอย่างบริสุทธิ์แท้จริง ส่วนผลปรากฏภายนอกเป็นลาภยศสรรเสริญสุขต่าง ๆ นั้น มีช้ามีเร็ว มีทันตาทันใจ และไม่ทันตาไม่ทันใจ จนเป็นเหตุให้เข้าใจผิดกันมากมาย ว่าทำดีไม่ได้ดีบ้าง ทำชั่วได้ดีบ้าง.

๐ อุเบกขาเป็นยอดของพรหมวิหารธรรม เมตตากรุณาเป็นฐาน มุทิตาเป็นตัว การจะสร้างยอดโดยไม่สร้างฐาน ไม่สร้างตัว นั้นก็ทำกันได้ แต่ยอดจะวางอยู่ต่ำเตี้ย ไม่มั่นคง ไม่สูงสง่า ถ้าสร้างฐานสร้างตัวเป็นลำดับขึ้นไปเรียบร้อยแล้วจึงสร้างยอด ยอดก็จะมั่นคง สูงเด่น เป็นสง่า.

๐ การเชื่อพระพุทธเจ้า ปฏิบัติตามที่ทรงสอนไว้ โดยไม่มีข้อคิดคัดค้านอย่างนั้นอย่างนี้ ไม่ใช่ความงมงาย ไม่ใช่ความอ่อนแอไม่เป็นตัวของตัวเอง ตรงกันข้ามกลับเป็นความปรีชาฉลาดลึกซึ้ง.

๐ พระพุทธองค์ทรงสอนให้เมตตากรุณา ก็ให้เมตตาให้กรุณาอย่างเต็มเปี่ยมทั้งหัวใจ โทสะไม่ว่ามากไม่ว่าน้อยจะดับลงด้วยอำนาจของเมตตา ยิ่งทุ่มเทใจเชื่อพระพุทธเจ้า ทำตามพระองค์เต็มตามสติกำลัง ใจก็จะตั้งอยู่ในความไม่มีโทสะ มีแต่ความสุขสงบเย็นสว่างไสว จนอาจรู้สึกเหมือนไม่มีเมตตา ไม่มีกรุณาไม่มีมุทิตา ในใจตนมีแต่อุเบกขาเท่านั้น แต่ความจริงนั้นอุเบกขามีพร้อมอยู่ด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา.

๐ เมตตาขาดอุเบกขาก็ผิด กรุณาขาดอุเบกขาก็ผิด มุทิตาขาดอุเบกขาก็ผิด เมตตากรุณาที่ผิดก็เช่นปรารถนาให้เขาเป็นสุข พยายามช่วยให้เขาพ้นทุกข์เต็มกำลังความสามารถ เมื่อไม่ได้ผลดังปรารถนาก็เป็นทุกข์ เพราะไม่วางอุเบกขา เช่นนี้ผิด ถ้าทำเต็มสติปัญญาความสามารถโดยควรแล้ว แม้ไม่เกิดผลดัง

ปรารถนาก็วางอุเบกขาเสียได้ ไม่เร่าร้อนด้วยความปรารถนาต้องการจะให้ผลสมมุ่งหมาย เช่นนี้เป็นเมตตากรุณาที่ไม่ผิด ที่ถูก เพราะพร้อมด้วยอุเบกขา.

๐ มุทิตาความพลอยยินดีด้วยที่ผิด ก็เช่นการไปพลอยยินดีด้วยกับการได้การถึงที่ไม่สมควรทั้งหลาย การได้การถึงที่ผิดที่ไม่ชอบเช่นนั้น ผู้มีมุทิตาที่แท้จริงในพรหมวิหารจะวางใจเป็นกลางวางเฉยอยู่ได้ด้วยอุเบกขา.

๐ ขนบธรรมเนียมประเพณีอย่างหนึ่งซึ่งเป็นที่ภาคภูมิใจของไทย เป็นที่ยกย่องสรรเสริญของคนต่างชาติทั้งหลาย คือความมีสัมมาคารวะ คือหมายถึงให้ความเคารพคารวะที่ดีที่ชอบ คือที่งดงามเหมาะสมต่อผู้เกี่ยวข้องทั้งหลายทั้งปวง นี่คือขนบธรรมเนียมประเพณีของไทย ซึ่งเป็นที่ภาคภูมิใจอย่างยิ่ง ควรได้รับการรักษาให้ดำรงอยู่ยั่งยืนตลอดไป ไม่ควรปล่อยให้ความใจง่ายเห็นแต่ความพอใจของแต่ละคนทำลายขนบธรรมเนียมอันงามนี้.

๐ อันการแสดงสัมมาคารวะนั้น แม้จะเหมือนเป็น

การยกผู้ได้รับว่าสูงและแสดงว่าผู้ให้ต่ำ แต่ที่จริงมิได้เป็นเช่นนั้น ผู้แสดงสัมมาคารวะนั่นเองเป็นผู้ประกาศความสูงของตนให้ปรากฏแก่ตาผู้รู้เห็นทั้งหลาย ผู้ได้รับมีฐานะอย่างไรก็คงอยู่ในฐานะเดิม ไม่อาจสูงขึ้นได้เพราะสัมมาคารวะที่ได้รับ การแสดงสัมมาคารวะก็เป็นกรรม จึงเข้ากฎของกรรมตามที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ คือผู้ใดทำผู้นั้นย่อมได้รับ เมื่อสัมมาคารวะเป็นกรรมดี ผลดีจึงเกิดแก่ผู้ทำ แม้มีความรู้สึกไม่อยากจะแสดงสัมมาคารวะเมื่อใด ก็ควรนึกถึงความจริงนี้ ไม่มีใครไหนอื่นจะได้รับผลดีจากการแสดงสัมมาคารวะนอกจากเจ้าตัวเองเท่านั้น ในทางตรงกันข้าม ผู้แสดงความก้าวร้าวหยาบคายไม่มีสัมมาคารวะ ก็ไม่มีใครไหนอื่นจะต้องกระทบกระเทือน นอกจากเจ้าตัวเองเท่านั้น.

๐ การเคารพบูชากราบไหว้ท่านผู้เป็นมารดาบิดาบุพการีหรือท่านผู้มีพระคุณทั้งหลายไม่ว่าจะยังมีชีวิตอยู่หรือล่วงลับแล้วก็ตาม มิได้ถือเป็นการปฏิบัติแบบถึงเป็นที่พึ่ง มิได้เป็น สรณัง คัจฉามิ เพราะฉะนั้นจึงไม่เป็นการผิดที่พุทธศาสนิกทั้งหลายผู้กล่าววาจาถึง

พระพุทธเจ้าพระธรรมพระสงฆ์เป็นสรณะที่พึ่งแล้ว จะแสดงความเคารพคารวะกราบไหว้ท่านผู้ทรงพระคุณแม้ล่วงลับแล้วทั้งหลาย เพราะเป็นการแสดงความมีคุณธรรมสูงส่ง คือกตัญญูกตเวทิตาธรรม.

๐ บุถุชนผู้ไม่มีญาณหยั่งรู้หยั่งเห็นไปถึงภพภูมิอื่นพ้นไปจากภพภูมิของตนในปัจจุบัน ย่อมไม่อาจรู้ได้ว่าท่านผู้มีพระคุณทั้งหลายสถิตอยู่ณภพภูมิใด ในฐานะใด การแสดงความเคารพคารวะโดยมุ่งแสดงความระลึกรู้พระคุณท่าน จึงไม่เป็นความผิด ไม่เป็นความงมงาย ความงมงายแตกต่างกับความกตัญญูกตเวทีเหมือนสีดำแตกต่างกับสีขาว ผู้มีปัญญาเมื่อพิจารณารู้จักความงมงายและความกตัญญูกตเวที จึงปฏิบัติได้ถูกต้อง.

๐ อันความกตัญญูกตเวทีนั้นหาได้ยากในผู้มีจิตใจไม่ประณีต เพราะความไม่ประณีตแห่งจิตใจจะทำให้ไม่ตระหนักชัดในความกตัญญูกตเวที ทำให้เห็นไปว่าความกตัญญูกตเวทีเป็นความงมงาย เป็นความเปล่าประโยชน์ พึงพินิจให้รู้จักความกตัญญูกตเวทีให้ถูกต้อง.

๐ พึงมีกตัญญูกตเวทีต่อท่านผู้ทรงพระคุณ ไม่เพียงเฉพาะต่อท่านที่ยังดำรงชีวิตอยู่ แต่ต้องตลอดถึงท่านผู้ล่วงลับแล้ว ทั้งท่านผู้เป็นพรหมเทพ ไม่ว่าจะสถิตอยู่ในภพภูมิใด ที่บุถุชนไม่อาจตามไปรู้เห็นด้วยความสามารถของตน.

๐ ผู้มุ่งบริหารจิต มุ่งปฏิบัติธรรมเพื่อความไกลจากกิเลสต้องพิจารณาใจตนเสมอ ตลอดถึงในขณะอ่านหรือฟัง เรียกว่าเป็นการเลือกเฟ้นธรรม ธรรมใดกระทบใจว่าตรงกับที่ตนเป็นอยู่ พึงปฏิบัติน้อมนำธรรมนั้นเข้าสู่ใจตน เพื่อแก้ไขใจตนให้เรียบร้อย.

พระธัมมจักกัปปวัตตนสูตร

(กาพย์ยานี ๑๑)

พระอานนท์เถระ	สดับมาว่าดั่งนี้
สมัยหนึ่งพระผู้มี	พระภาคประทับพนาลัย
นามอิสิปตนะ	มฤคทายวันใกล้
กรุงพาราณสีใหญ่	ชื่อลือเลื่องเมืองสำคัญ
กาลนั้นพระพุทธองค์	พระผู้ทรงความอัศจรรย์
ตรัสเตือนภิกษุปัญ-	จวัคคีย์ว่าดูก่อน
บรรพชิตทั้งหลายจง	จิตมั่นคงมุ่งสังวร
ปฏิบัติเพื่อถ่ายถอน	ที่สุดซึ่งสองอย่างนี้
คือกามสุขัล-	ลิกานุโยคอันมากมี-
ความพัวพันในกามที่	เป็นธรรมเลวเหตุตั้งบ้าน
ธรรมของคนกิเลสหนา	มิใช่ว่าจักเป็นการ
ไกลข้าศึกกิเลสมาร	และประโยชน์ก็หามี
นั่นเป็นประการหนึ่ง	ที่สุดซึ่งควรหลีกหนี
อีกหนึ่งคือการที่	เป็นอัตตกิลมถา-
นุโยคทุกข์ยากกาย	และมิได้ไปจากประดา
ข้าศึกกิเลสและหา	ประโยชน์ใดก็ไม่มี.

(วิชชุมาลา ๘)

พระภิกษุทั้งหลาย จงได้ประจักษ์
ในข้อเป็นหลัก ปฏิบัติสายกลาง
ที่ตถาคต แจ้งหมดทุกอย่าง
ตรัสรู้ซึ่งทาง ด้วยยิ่งปัญญา
มรรคาสายนี้ เป็นที่ทำญาณ
รู้ทุกประการ ทำซึ่งดวงตา
ย่อมจักเป็นไป เพื่อให้นำมา
ความรู้ยิ่งพา พบสงบนิพพาน
ภิกษุทั้งหลาย ทางสายกลางที่
ตถาคตนี้ ตรัสรู้เบิกบาน
เป็นทางดับทุกข์ เป็นสุขทุกกาล
ดับกิเลสมาร คือมรรคแปดองค์
องค์แปดนั้นหรือ หนึ่งคือสัมมา-
ทิฐิปัญญา เห็นชอบถูกตรง
องค์สองดำริ ตริชอบมั่นคง
องค์สามชอบตรง ชอบถ้อยวาที
องค์สี่ประกอบ การชอบทั้งปวง
งานน้อยงานหลวง ประกอบชอบดี
อันมรรคองค์ห้า หาชอบเลี้ยงชีวี
มรรคองค์หกมี ความเพียรชอบนัก
มรรคองค์เจ็ดนั้น สติมั่นระลึกชอบ
องค์แปดประกอบ ครบองค์แห่งมรรค
คือตั้งจิตชอบ ประกอบพร้อมพรัก
รวมกันเป็นมรรค ทางสายกลางจริง.

(โคลง ๔ สุภาพ)

อันความทุกข์ที่แท้ จริงคือ
เกิดแก่คับใจลือ ล่วงรู้
ความทุกข์โศกร่ำไรหรือ โทมนัส
อีกความตายอันผู้ เกิดต้องพบพาน

การประสบไม่ต้อง จิตรัก
เป็นสิ่งยังทุกข์นัก หนึ่งด้วย
ความพรากสิ่งสมัคร ใจผูก พันแฮ
เป็นสิ่งทุกข์แทบม้วย มอดไหม้ใจกาย

ปรารถนาไม่ได้ อันใด
อันนั้นก็คือไฟ ทุกข์แท้
ทุกข์สรุปย่อลงไป ก็ดั่ง นี้แล
ยึดมั่นขันธ์ห้าแม้ ไม่เปลื้องทุกข์มี

เหตุเกิดมีทุกข์แท้ คือความ อยากเอย
ความทะยานอยากความ ใคร่นั้น
อยากมีอยากเป็นตาม กำหนัดเพลิด เพลินแฮ
อยากไม่มีเป็น ชั้น ช่องให้ภพมี

(คัดจากหนังสือ สวดมนต์ ฉบับร้อยกรอง วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร)

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์
๙๔๗ ถ. อรุณอมรินทร์ เขต บางกอกน้อย กทม. ๑๐๗๐๐
โทร. ๔๑๑-๑๕๒๓, ๔๑๒-๖๕๕๒
นายธีระ เจียรดิษฐ์อาภรณ์ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา



พระบรมราโชวาท

".....สิ่งสำคัญ ชาวพุทธควรเอาใจใส่ศึกษาธัมมะให้เข้าใจ ทั้งปฏิบัติให้ได้ผล จนสามารถจำแนกและเลือกเฟ้นมาใช้เป็นแนวทางนำชีวิตให้ประสบความสุขความร่มเย็นให้สำเร็จ เมื่อได้เรียนธัมมะ รู้ธัมมะและปฏิบัติอยู่ในธัมมะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยถูกต้องมั่นคงแล้ว ความเปลี่ยนแปลงใด ๆ ในสังคมก็ไม่ใช่เหตุที่ควรวิตกอีกต่อไป....."